

## **Видеоматериалы по лёгкой атлетике как часть метода наглядного восприятия**

Егоров Анатолий Михайлович  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»  
г. Набережные Челны

При обучении двигательным действиям методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию обучающимися выполняемых заданий. К ним относятся: 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся); 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); 3) методы направленного прощупывания двигательного действия; 4) методы срочной информации

Рассмотрим основные особенности этих методов:

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у обучающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений педагогом или одним из обучающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучающимися, плоскость основных движений (например, стоя к обучающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия обучающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые обучающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют педагогу продемонстрировать обучающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.).

Методы направленного про чувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: 1) направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия (например, проведение педагогом руки обучающегося при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность); 2) выполнение упражнений в замедленном темпе; 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях); 4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения педагогом и обучающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер «Concept II» и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, педагог должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

### **Литература**

1. Артемов, В.А. Психология наглядности при обучении / В. А. Артемов. М. : Просвещение, 2004 – 345 с.